



VOL. 2 | ISSUE 5
മാർച്ച് 2022

മാനസമിത്ര



കുട്ടികളുടെ പഠനവും നിങ്ങളും





SANTHWANA



ഇസാഫ് സ്മോൾ ഫിനാൻസ് ബാങ്കിന്റെ സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധത പരിപാടിയുടെ (CSR) ഭാഗമായി ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ നടപ്പിലാക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് "സാന്ത്വനം".

മാനസികാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണം, മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള പരിശീലനം, കൗൺസിലിങ് സേവനം മുതലായവയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലെ പരിപാടികൾ. നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുവാൻ മറക്കരുത്.



വിലാസം:

സാന്ത്വന പദ്ധതി, ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ,
വിശ്വാസ് ഭവൻ, മണ്ണൂത്തി P.O, തൃശൂർ -680651



+919745556222 (Whatsapp and call)



പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്

എന്തിനു പഠിക്കണം ?

- നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങി ജയിക്കണം..
- നല്ല ജോലി ലഭിക്കണം..
- കഴിയുന്നത്ര പണം സമ്പാദിക്കണം..

'വിദ്യാധനം സർവ്വധനാൽ പ്രധാനം' എന്ന് ആചാര്യന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് നാം പാടെ മറന്നിരിക്കുന്നു. എത്രത്തോളം വിദ്യ സമ്പാദിക്കുന്നുവോ അത്രത്തോളം ജീവിതം ധന്യമാകുന്നു. പരീക്ഷയ്ക്ക് നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങിക്കുക എന്നതിനേക്കാൾ വിദ്യ എന്ന ധനം സമ്പാദിക്കുന്നതാകട്ടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. അങ്ങിനെ വരുമ്പോൾ പരീക്ഷയെ ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല. പഠനം രസകരവും ആസ്വാദ്യകരവുമായ ഒരനുഭവമായിത്തീരുന്നു. 'മാനസമിത്ര'യുടെ ഈ ലക്കം കഴിയുന്നത്ര വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ഫോർവേഡ് ചെയ്യുമല്ലോ.

ആശംസകളോടെ,

ജേക്കബ് സാമുവേൽ
ഡയറക്ടർ- പ്രോഗ്രാംസ്,
ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ



തിരിച്ചറിഞ്ഞ "അറിവ്"

അമ്മ: അവൻ ഒന്നും പഠിക്കുന്നില്ല. ഇവിടെ അവനു എന്തിന്റെ കുറവുണ്ടായിട്ടാ. എന്നെ കൊണ്ട് പഠിപ്പിക്കൂ, ഇങ്ങനെ ടെൻഷനടിക്കാൻ. പന്ത്രണ്ടാം ക്ലാസ് ആണ് വരുന്നത്. ഇങ്ങനെയാണെങ്കിൽ എങ്ങനെയാ? ചേട്ടനെന്താ ഒന്നും പറയാത്തത്? എനിക്ക് തോന്നുന്നത് അവനെ ബോർഡിങ്ങിൽ ആക്കാം എന്നാണ്. അവിടെ ആകുമ്പോ ഒരു ചിട്ടയൊക്കെ ഉണ്ടാകും. കൂടെ ഉള്ളവർ പഠിക്കുന്നത് കണ്ടെങ്കിലും പഠിച്ചോളും. ഇതിപ്പോ അവന്റെ മാർക്ക് വരുമ്പോഴൊക്കെ എനിക്ക് ആണ് നാണക്കേട്, നാലാളുടെ മുഖത്തു നോക്കാൻ.

അച്ഛൻ: ആഹ്, നിനക്കു അങ്ങനെയാണ് തോന്നുന്നതെങ്കിൽ അങ്ങനെ തന്നെ. പന്ത്രണ്ടാം ക്ലാസ് കൂട്ടിക്കളിയല്ല. പിന്നീട് ദുഃഖിച്ചിരിന്നിട്ടു കാര്യമില്ല. ഞാൻ എന്തായാലും നാളെ തന്നെ ബാക്കി കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് എല്ലാം അന്വേഷിക്കാം.

പിറ്റേന്ന്...

മാമൻ: ചേട്ടൻ എന്തൊക്കെയാ ഈ പറയുന്നത്? അവനെ ബോർഡിങ്ങിൽ ആക്കാനോ? എന്തിന്?

അച്ഛൻ: രവി, നിനക്കു പറഞ്ഞാൽ മനസിലാകില്ല. പഠനകാര്യത്തിലൊക്കെ അവൻ ഉഴപ്പാണ്. ഒരു ഉത്തരവാദിത്വബോധവും ഇല്ല.

മാമൻ: അത് കൊണ്ട്?

അച്ഛൻ: അത് കൊണ്ട്, ഇതാണ് ഞാൻ നോക്കിയിട്ടു കണ്ട ഒരേ ഒരു വഴി.

മാമൻ: തീരുമാനിച്ചുറപ്പിക്കാൻ വരട്ടെ. എന്തായാലും സമയം ഉണ്ടല്ലോ. ഇനി കുറച്ചു നാൾ അവനു വെക്കേഷൻ അല്ലേ. അവൻ എന്റെ അടുത്തു വന്നു നിക്കട്ടെ. അനുസരണ എന്താണെന്ന് അവനെ ഞാൻ പഠിപ്പിക്കാം.

കുറച്ചു വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം...

അമ്മ: ഹോ, ആ ഉഴപ്പി നടന്ന സമയത്തു ഇവനെ അങ്ങ് മുറുക്കിപ്പിടിച്ചതു നന്നായി. അത് കൊണ്ടാണ് ഇപ്പോ ഈ ജോലിയുമെല്ലാമായത്. രവി അവനെ നല്ല വഴക്കു പറഞ്ഞു പഠിപ്പിച്ചു കാണും; അല്ലാതെ പിന്നെ !!. അങ്ങനെ തന്നെയാണ് വേണ്ടതും.

മകൻ: അമ്മേ, അമ്മ കരുതുന്ന പോലെ രവി മാമൻ എന്നെ തല്ലി പഠിപ്പിക്കുക ഒന്നും ആയിരുന്നില്ല. നിങ്ങൾ രണ്ടു പേരും എന്നെ മാറ്റിനിർത്താൻ ആലോചിച്ചപ്പോൾ മാമൻ എന്നെ കൂടെ നിർത്തി. എന്നോട് നിറയെ സംസാരിച്ചു, പഠനത്തിലെ എന്റെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മാമൻ ചോദിച്ചു മനസിലാക്കി. പുലർച്ചെ ഞാൻ പഠിക്കാൻ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴൊക്കെ മാമനും എന്റെ കൂടെ എഴുന്നേറ്റു. ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു നടക്കാൻ പോയി, വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ കളിച്ചു. അങ്ങനെ പതിയെ പതിയെ പരീക്ഷകളോടുള്ള എന്റെ പരിഭ്രമത്തെ ഞാൻ അറിയാതെ മാമൻ മാറ്റി. മെല്ലെ, പഠനം ഞാൻ ആസ്വദിക്കാൻ തുടങ്ങി, മാർക്കുകൾ ഒരു വിഷയം അല്ലാതെ പഠിച്ചപ്പോൾ എനിക്ക് മാർക്കുകൾ കിട്ടാൻ തുടങ്ങി. അങ്ങനെ, ആ മാറ്റിയ മനോഭാവം കൊണ്ടാണ് ഇന്ന് ഇതെല്ലാം. ബോർഡിങ്ങ് സ്കൂളിൽ പോയിരുന്നെങ്കിൽ എന്താകും എന്നറിയില്ല. പക്ഷെ ഇതായിരുന്നു എന്റെ ജീവിതത്തിലെ പ്രധാന വഴിത്തിരിവ്. എന്ത് പഠിക്കണം, എന്നതിലുപരി എങ്ങനെ പഠിക്കണം എന്ന തിരിച്ചറിവ്.

കാലം മാറി. ലോകത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ മാറി. പക്ഷേ, നമ്മൾ മാറിയോ? നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസ രീതികൾ മാറിയോ? പുതിയകാലത്തെ സാമൂഹിക ശൃംഖലകൾക്കും, സാമ്പത്തിക സമവാക്യങ്ങൾക്കും, സാങ്കേതിക പുരോഗതിക്കും, സാംസ്കാരിക പരിഷ്കരണത്തിനും ഒപ്പം സഞ്ചരിക്കാൻ പുതിയ തലമുറ എത്രത്തോളം പ്രാപ്തമാണ്? അറിവിന്റെ വികേന്ദ്രീകൃതമായ വിന്യാസത്തേക്കുറിച്ചും, പുരോഗമന ആശയങ്ങളെക്കുറിച്ചും പുത്തൻ തൊഴിൽ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും അവർ എത്ര കണ്ട് ബോധവാന്മാരാണ്? പരമ്പരാഗത ശിക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന സങ്കല്പങ്ങൾ തന്നെ കാലഹരണപ്പെട്ട ഇന്നത്തെ ചുറ്റുപാടിൽ, രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കൊപ്പം വളരേണ്ടതുണ്ട്. മാറിയ ലോകത്ത് കുട്ടികളിലെ വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയയ്ക്ക് തടസ്സങ്ങൾ അനവധിയാണ്. സാമൂഹിക-കുടുംബാന്തരീകം മുതൽ, വ്യക്തിഗതമായ മാനസികാവസ്ഥകൾ വരെ പഠനത്തെയും, ഭാവിജീവിതത്തെയും നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ ബഹുസ്വരമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. തടസ്സങ്ങളെ വകഞ്ഞു മാറ്റി പുതിയ ലോകത്ത് വിദ്യാഭ്യാസം ആവേശകരവും ആയാസകരവുമാക്കാൻ കുട്ടികൾ സ്വയം പരിശ്രമിക്കണം. ഒപ്പം രക്ഷിതാക്കളുടെ അക മഴിഞ്ഞ പിന്തുണയും ആവശ്യമാണ്. എങ്ങനെ അത് സാധ്യമാക്കാം?



പഠനത്തിൽ കുട്ടികളെ പിറകിലാക്കുന്നതെന്ത്?

മാതാപിതാക്കൾ എന്നും പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിൽ പ്രധാനമാണ് കുട്ടികളിലെ പഠന വൈകല്യവും വിമുഖതയും. കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല, പാഠഭാഗങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല, വളരെ മെല്ലെ എഴുതുന്ന ശീലം, സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള അതിയായ കൂട്ടുകെട്ട്, എന്നിവയെല്ലാം നിരന്തരം കേൾക്കുന്നതാണ്. കുട്ടി ഒരുവിഷയത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നിൽക്കൂടുതൽ വിഷയങ്ങളിൽ രണ്ടോ അതിലധികമോ തവണ തോൽക്കുകയാണെങ്കിൽ പഠന-പിന്നാക്കാവസ്ഥ ഉണ്ടെന്നു പറയാം. ഈ അവസ്ഥയ്ക്കു പ്രധാനമായും കാരണമാവുന്നത് വീട്ടിലെയും സ്കൂളിലെയും ചുറ്റുപാടുകളോ, കുട്ടിയിൽത്തന്നെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളോ ആവാം. കുട്ടിയിൽത്തന്നെയുള്ള സ്വഭാവ പ്രശ്നങ്ങളെ പലപ്പോഴും നാം തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോകാറുണ്ട്. കാരണമറിയാതെ അവരെ കൊള്ളരുതാത്തവനെന്നു മുദ്രകുത്താറുണ്ട്.

കുട്ടികളിൽ പഠന പിന്നാക്കാവസ്ഥയുണ്ടാക്കുന്ന പല ഘടകങ്ങളുണ്ട്. കാഴ്ചയിലും കേൾവിയിലുമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, പതിയെ പഠിക്കുന്നവർ (slow learners), ശ്രദ്ധാ വൈകല്യം, പഠന വൈകല്യം (learning disorders) എന്നിവയാണ് അതിൽ ചിലത്. വളരെ ചെറിയ തോതിലുണ്ടാകുന്ന ശാരീരികമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പലപ്പോഴും തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോകാറുണ്ട്.

ചെറിയ തോതിൽ കാഴ്ചക്കുറവ്, കേൾവിക്കുറവ് എന്നീ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾ ക്ലാസ്സിൽ പുറകിലെ ബഞ്ചുകളിലിരുന്നാൽ അധ്യാപകർ പറയുന്നത് പലതും കേൾക്കാതെയും ബോർഡിൽ എഴുതുന്നത് കാണാതെയും പോകും. എന്താണ് എനിക്കു മാത്രം ഇങ്ങനെ എന്ന വേദനയാവും കുട്ടിയുടെ ഉള്ളിൽ. ഈ അസ്വസ്ഥത തുടരുന്നതു പഠനത്തോടു മടുപ്പുണ്ടാക്കാനും പഠന പിന്നാക്കാവസ്ഥയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു.

കാര്യങ്ങൾ പതുക്കെ ചെയ്യുന്ന കുട്ടികളിലാവട്ടെ, എഴുതാനും വായിക്കാനും കൂടുതൽ സമയം ആവശ്യമായി വരും. അധ്യാപകർ ബോർഡിൽ എഴുതുന്നതു മായ്ക്കുമ്പോഴും അവർ എഴുതിത്തീർന്നിട്ടുണ്ടാകില്ല.

ഒരു കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത തരം പ്രശ്നമുള്ളവരിൽ അസഹനീയമായ വികൃതിത്തരങ്ങൾ കണ്ടേക്കാം. ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾപോലും അധികസമയം ചെയ്യാൻ അവർക്കാവില്ല. തുടർച്ചയായി പഠിക്കാൻ കഴിയില്ല. കൂട്ടുകാരെ ഉപദ്രവിക്കുന്നതിനാൽ സ്കൂളിലും വീട്ടിലും തല്ലുകൊള്ളി ഇമേജാണ് അവർക്കുണ്ടാവുക.

സാധാരണ ബുദ്ധിശക്തിയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് എഴുത്ത്, വായന, ഗണിതം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെയാണു പഠന വൈകല്യം എന്നു വിളിക്കുന്നത്. ശരാശരിയിലോ അതിലും കവിഞ്ഞ അളവിലോ ബുദ്ധിയുണ്ടായിട്ടും അതിന് അനുസൃതമായി നേട്ടമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണിത്. പഠനവൈകല്യം എന്ന അവസ്ഥ ബുദ്ധിമാന്ദ്യമല്ല. പരിഹാരമില്ലാത്ത മാനസിക പ്രശ്നവുമല്ല.

ഗർഭാവസ്ഥയിലോ പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ചോ തലച്ചോറിനു സംഭവിക്കുന്ന ആഘാതങ്ങൾ, തലച്ചോറിലുണ്ടാകുന്ന സൂക്ഷ്മമായ രാസവ്യതിയാനങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ പഠന വൈകല്യത്തിനു കാരണമായേക്കാം.

- വായനയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ (ഡിസ്ലെക്സിയ)
- എഴുത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ (ഡിസ്ഗ്രാഫിയ)
- കണക്കിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ (ഡിസ്കാൽക്കുലിയ)

എന്നീ പഠനവൈകല്യങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കോ അല്ലെങ്കിൽ കൂട്ടായോ കുട്ടികളിൽ കാണാറുണ്ട്.

പഠന പിന്നാക്കാവസ്ഥയുള്ള കുട്ടികൾ ചെറിയ പ്രായത്തിൽത്തന്നെ വലിയ വേദനകൾ ചുരക്കുന്നവരാണ്. തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്താണെന്ന് അവനുതന്നെയോ ചുറ്റുമുള്ളവർക്കോ മനസ്സിലാകാറില്ല. മണ്ടനും മടിയനുമായി മാറാൻ ഒരു കുട്ടിയും ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് ആദ്യം നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. 'നീയൊരു നല്ല കുട്ടിയാണ് എന്ന് ഒരു തവണയെങ്കിലും പറഞ്ഞെങ്കിൽ എന്ന കൊതി ഉള്ളിലൊതുക്കി ആശയോടെ കാത്തിരിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടി നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുമുണ്ടാകാം.

ഡിസ്ലെക്സിയ

വാക്കിലെ അക്ഷരങ്ങൾ മാത്രമായും വാചകത്തിലെ വാക്കുകൾ മാത്രമായും വായിക്കുക, വാക്കുകൾ തെറ്റിച്ചു വായിക്കുക, പുറകോട്ടു വായിക്കുക, എവിടെ നിർത്തണമെന്ന് അറിയാത്ത രീതിയിൽ വായിക്കുക എന്നിങ്ങനെ പല രീതിയിൽ ഡിസ്ലെക്സിയ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം.

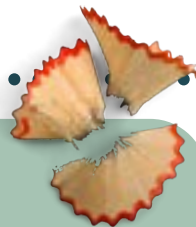
ഡിസ്ഗ്രാഫിയ

കണ്ണാടിയിൽ കാണുന്നതുപോലെ എഴുതുക (മിറർ റൈറ്റിങ്), വാക്കുകൾക്കിടയിൽ അനാവശ്യമായ സ്ഥലം കൊടുത്തും കൊടുക്കാതെയും എഴുതുക, തിരിച്ചെഴുതുക, എന്നിങ്ങനെ പല രീതിയിൽ പ്രകടമാകും. അക്ഷരം പഠിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ഇവയിൽ പല പ്രശ്നങ്ങളും കുട്ടികളിൽ കാണാറുണ്ട്, എന്നാൽ ഏറെ സമയം പിന്നിട്ടിട്ടും ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ മാറ്റമില്ലാതെ തുടരുമ്പോഴാണ് ഇവ പഠനവൈകല്യങ്ങളാകുന്നത്.

ഡിസ്കാൽക്കുലിയ

കൂട്ടുക, കുറയ്ക്കുക, ഹരിക്കുക, ഗുണിക്കുക എന്ന അടിസ്ഥാനപാഠം പഠനവൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടിക്കു കൃത്യമായി മനസ്സിലാകില്ല. കൂട്ടുക, കുറയ്ക്കുക എന്നു പറയുമ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു എന്നു കുട്ടിയുടെ മനസ്സിലുണ്ടാകാൻ സാധിക്കില്ല. അടിസ്ഥാനം ഉറച്ചാത്തതിനാൽ പിന്നീടു വലിയ കണക്കുകൾ ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവർക്കു ചിന്തിക്കാനേ കഴിയില്ല.





പഠനത്തെ പിന്നോട്ടിടുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ

പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കം നിലക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ മാനസികാവസ്ഥ അതിദയനീയമായിരിക്കും. പഠിക്കാൻ കൊള്ളാത്തവൻ, മണ്ടൻ എന്ന പേരുകൾ സ്കൂളിലും വീട്ടിലും അവനു പിന്നാലെ കൂടും. മറ്റെല്ലാത്തിനും നിനക്കു നല്ല മിടുക്കാണല്ലോ, പഠിക്കാൻ മാത്രം എന്താണിങ്ങനെ എന്നു വീട്ടുകാരും അധ്യാപകരും നിരന്തരം ചോദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഞാൻ ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവനാണ് എന്ന തോന്നൽ ശക്തമാകും, നിരാശ, ദേഷ്യം, വാശി, ചിട്ടയില്ലായ്മ, എനിക്ക് ആരുമില്ല എന്ന തോന്നൽ എന്നിങ്ങനെ പഠനത്താൽ തീരാത്ത സങ്കടങ്ങൾ തുളുമ്പുന്ന മനസായി മാറും കുട്ടിയുടെത്. പഠനത്തിന്റെ പ്രത്യേക മേഖലകൾ ഒഴികെയുള്ള മറ്റേതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ സാധാരണമോ അസാധാരണമോ ആയ മിടുക്ക് കാണിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ, അതാരും ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. വ്യക്തമായ അച്ചടക്കമോ ചിട്ടയോ ഇല്ലാത്ത പഠന രീതിയാണ് കുട്ടികളിലെ പിന്നാക്കാവസ്ഥയ്ക്കുള്ള പ്രധാന കാരണം. ഇക്കാര്യത്തിൽ കുട്ടിക്കു വേണ്ട മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ യഥാസമയം ലഭ്യമാക്കുന്നതിൽ അധ്യാപകരും രക്ഷിതാക്കളും ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ തെറ്റായ ശീലങ്ങൾ തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കും.



കുടുംബത്തിലെ ചുറ്റുപാടും സമാധാന അന്തരീക്ഷവും തകരാറിലാവുന്നത് കുട്ടികളിൽ അമിത ഉൽക്കണ്ഠ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അമിത ദേഷ്യമുള്ള മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള വഴക്കുകൾ, വീട്ടിലെ മറ്റു കുട്ടികളുമായുള്ള താരതമ്യപ്പെടുത്തൽ എന്നിവയെല്ലാം ഉൽക്കണ്ഠയുടെ കാരണങ്ങളാണ്. ഇത് അവരുടെ പഠനത്തെയും സ്വഭാവത്തെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. കൂടാതെ സ്കൂളിൽ സഹപാഠികളിൽ നിന്നും കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന ഉപദ്രവങ്ങളും (bullying), അധ്യാപകരുടെ വഴക്കു പഠിച്ചിലും കളിയാക്കലുകളും പിന്നാക്കാവസ്ഥയ്ക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു.

സമൂഹവുമായുള്ള ഇടപെടൽ കുറയുന്നത് കുട്ടികളെ അവരിലേക്കു തന്നെ ഉൾവലിയാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരക്കാർ കൂടുതൽ സമയവും മുറിയടച്ചിരുന്ന് സമയം ചെലവിടുന്നു. പലരും ഇന്റർനെറ്റിന് അടിമപ്പെടുന്നത് ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിലാണ്. സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാനോ മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖത്തിൽ ഇടപെടുന്നതിനോ ഇവർ തയ്യാറാകുന്നില്ല. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ നവമാധ്യമങ്ങളിലെ സൂപ്പർ-വലയങ്ങളിൽ പലരും എത്തിപ്പെടുന്നു. പല തെറ്റായ പ്രവണതകളിലേക്കുമുള്ള ആദ്യപടിയായി ഇത് മാറാറുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളിൽപ്പെട്ട് പഠനം വലിയ ഭാരമായിത്തീരുന്നു. ആദ്യം പ്രതികൂലമായ ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ് കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത്.



ശീലങ്ങൾ മാറ്റാം; പഠനം ലളിതമാക്കാം

ഓരോ കുട്ടികളും വ്യത്യസ്ത ചുറ്റുപാടുകളുടെ ഉപോൽപ്പന്നമാണല്ലോ. അതിനാൽ അവരിലെ പഠന നിലവാരവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. അതുപോലെത്തന്നെ, പഠിക്കാനുള്ള മാനസിക താൽപര്യവും. ചില കുട്ടികൾ കേട്ട് പഠിക്കാൻ മിടുകുമായിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലർക്ക് എഴുതിപ്പഠിക്കാനാണ് ഇഷ്ടം.

പഠിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ് വെറുതെ പുസ്തകം നിവർത്തി വെച്ചുകൊണ്ടോ അതിൽ കണ്ണുനട്ട് ഇരുന്നുകൊണ്ടോ അത് പഠനമാവുന്നില്ല. ശാസ്ത്രീയമായ പഠനം തലച്ചോറിനുള്ളിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുകപ്പെടുകയാണ് വേണ്ടത്. സമയം കൂടുതൽ കിട്ടുന്നതിലും പ്രത്യേകിച്ച് കാര്യമില്ല. പകരം, ചുരുങ്ങിയ സമയം ഗുണകരമായി വിനിയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമമാണ് വേണ്ടത്. പഠനത്തിന് ചിട്ടയും അച്ചടക്കവും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുകയും വേണം. അതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം:

ആത്മവിശ്വാസം

ഏത് കാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും ആത്മവിശ്വാസം അനിവാര്യമാകുന്നു. പഠനത്തിൽ വിശേഷിച്ചും. പ്രതിസന്ധികളിൽ പകച്ചുപോകരുത്. വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യത്തോടെ പഠനത്തെ കാണുക. തികഞ്ഞ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഓരോ കാര്യങ്ങളും ചെയ്യുക. പഠനത്തിനിടെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗം മനസ്സിലാക്കാൻ ആവാതെ വരുമ്പോ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്താനാവാതെ വരുമ്പോഴോ വഴിമുട്ടി എന്ന ചിന്ത വളർത്തരുത്. പ്രശ്നങ്ങൾ അധ്യാപകരോട്, രക്ഷിതാക്കളോട്, ചങ്ങാതിമാരോട് ഒക്കെ സംസാരിക്കണം. ഇത്തരം സംസാരങ്ങൾ തന്നെ പലപ്പോഴും പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങളായിത്തീരും എന്നതാണ് സത്യം. വലിയ ദൂരം പിന്നിടാനിറങ്ങിയ ഓട്ടക്കാരാണെന്ന ഓർമ്മ വേണം. എന്തേണ്ടിടം ഏതെന്ന വ്യക്തതയോടെ, ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ വേണം ഓരോ കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ. പ്രതിസന്ധികൾ വന്നാലും പാതിവഴിയിൽ ഓട്ടം നിർത്തരുത്. തികച്ചും മത്സരാധിഷ്ഠിതമായ ഈ സമൂഹത്തിൽ തുടർച്ച ഉറപ്പാക്കി, സ്ഥിരമായി അധ്യാനിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകളെ തള്ളിക്കളയണം. പ്രചോദാത്മകങ്ങളായ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കണം. പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിച്ച് ഉന്നതിയിൽ എത്തിയവരുടെ ജീവിതം പരിചയപ്പെടണം. കഴിയുമെങ്കിൽ അത്തരക്കാരുമായി വ്യക്തിപരമായ അടുപ്പം തന്നെ ഉണ്ടാക്കണം. മനസ്സിന്റെ ഭാരം കുറയ്ക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളിലും ജീവിതചര്യകളിലും ഏർപ്പെടണം.





പഠനാനുഭവം

പഠനത്തിന് സഹായകമായ അനുഭവം സൃഷ്ടിക്കണം. മനസ്സിനു ഉണർവ് പകരുന്ന ഇടമാണ് വേണ്ടത്. അതിനായി മറ്റുള്ളവരുടെ ഇടപെടലോന്നുമില്ലാത്ത സ്വന്തം മുറി എന്നൊക്കെ പറയുന്നത് എല്ലാവരുടേയും കാര്യത്തിൽ സാധ്യമാകണമെന്നില്ല. അങ്ങനെ മുറിയോ പ്രത്യേക ഇടമോ വീടിനുള്ളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ നല്ലത്. നല്ല കാറ്റും വെളിച്ചവും ഉള്ള സ്ഥലമാണ് പഠനത്തിന് അഭികാമ്യം. വീട്ടിനകത്ത് സൗകര്യങ്ങളില്ലെങ്കിൽ പുറത്ത് ശാന്തമായിരിക്കാവുന്ന മരത്തണലോ മൈതാനങ്ങളോ പുഴയോരമോ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതാവും നല്ലത്. ആവുന്നത്ര അടുക്കും ചിട്ടയും പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പഠനത്തിനാവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ ലഭ്യമായ ഇടത്തിൽ ചിട്ടയോടെ സൂക്ഷിക്കുക. പഠനസാമഗ്രികൾ, പേന, പുസ്തകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം കൈയെത്തുന്ന അകലത്തിൽ തന്നെ വെക്കണം. പഠിക്കുന്ന ഇടവുമായി ആത്മബന്ധം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ശരീരത്തിനോ മനസ്സിനോ അലോസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇരുന്ന് കഴിവതും പഠിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

സമയക്രമീകരണം

സമയം ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ടു പഠിക്കാൻ കൃത്യമായ ആസൂത്രണം വേണം. സമയക്രമീകരണം വിദ്യാർത്ഥി ജീവിതത്തിൽ ശീലിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. അതിന് ടൈംടേബിളുണ്ടാക്കി വെക്കുന്നത് സഹായിക്കും. പഠനത്തോടൊപ്പം മറ്റ് വിനോദങ്ങൾക്കും ഇടം കൊടുത്തു കൊണ്ടായിരിക്കണം ടൈംടേബിൾ ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്. ഓരോ ദിവസവും പഠിക്കാനുള്ളത് അന്നത് തന്നെ പഠിക്കണം. മാറ്റി വെക്കുന്ന ശീലം ഒട്ടും നല്ലതല്ല. ഈ ശീലം പിന്നീടുള്ള ജീവിതത്തിലും ഏറെ പ്രയോജനകരമായിരിക്കും. വിഷമകരമായ വിഷയങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം നീക്കിവെയ്ക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. അതിനായി പഠനഭാഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു മുൻഗണനാ പട്ടികയും പരിശോധന പട്ടികയും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാവുന്നതാണ്.

ആവർത്തിച്ച് ഉറപ്പിക്കൽ

പാഠ്യവിഷയങ്ങൾ വ്യക്തമായി ഓർമ്മിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കൽ നമ്മുടെ പരമ്പരാഗത പരീക്ഷ സമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രധാനമാണല്ലോ. ആവർത്തിച്ചുള്ള പഠനം അക്കാര്യത്തിൽ സഹായകരമാണ്. വായനയ്ക്കിടെ തന്നെ ചെറിയ കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുന്നത് ആവർത്തിച്ച് ഉറപ്പിക്കാൻ സഹായകരമായിരിക്കും. പല സമയങ്ങളിലായി റിവീഷൻ ചെയ്യുമ്പോൾ ഓർമ്മയിൽ ആ അറിവ് ദൃഢീകരിക്കും. ആഴ്ചയിലും, മാസത്തിലും, എന്നിങ്ങനെ ഓരോ വിഷയങ്ങൾക്കും ഒരു റിവീഷൻ വെയ്ക്കാം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മാത്രമേ പരീക്ഷ സമയത്ത് പ്രയോജനകരമാകുന്ന തരത്തിൽ ഓർമ്മയിൽ കാര്യങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയൂ.



പഠനം ആവേശകരമാക്കാം

എല്ലാ വിഷയങ്ങൾക്കും ഒരേ പഠനരീതിയല്ല അവലംബിക്കേണ്ടത്. പുതിയ സിലബസ് അനുസരിച്ചു ഭാഷാവിഷയങ്ങൾക്ക് പുസ്തകത്തിൽ നിന്നുള്ളതിനേക്കാൾ പുറത്തു നിന്നുള്ള കാര്യങ്ങളാണ് മനസിലാക്കേണ്ടത്. പുസ്തകത്തിൽ ഇല്ലാത്ത ഒരു കവിതയുടെ ആശയം വികസിപ്പിക്കാൻ പരീക്ഷയ്ക്കു ചോദിച്ചെന്നു വരാം. പാഠപുസ്തകം മാത്രം വായിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ഇത് എളുപ്പമാവില്ല. ഭാഷയും എഴുത്തിന്റെ ശൈലിയും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത് കുട്ടിക്ക് വായിക്കാൻ നൽകാം. ചെറിയ കുട്ടികളെ കുട്ടികളുടെ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ വായിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അത് അവരെ ക്രിയാത്മകമായി എഴുതാനും ഭാഷ വികസിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.

പൊതുവിൽ എല്ലാവർക്കും പ്രയാസമുള്ള വിഷയമാണ് കണക്ക്. പ്രധാന കാരണം ക്ലാസ്സിൽ പഠിപ്പിക്കുന്ന ആശയം മനസിലാക്കാത്തതു കൊണ്ടാണ്. ട്യൂഷൻ ക്ലാസ്സിൽ ആണെങ്കിലും സ്കൂളിൽ ചെയ്തിട്ടുള്ള അതേ കണക്ക് ഇവിടെയും അതേ പടി ചെയ്തിപ്പിക്കുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് അതിനു പിന്നിലെ യുക്തി മനസിലാകില്ല. കണക്ക് എത്രത്തോളം ചെയ്തു പഠിക്കാമോ അത്രയും നല്ലത്. പക്ഷേ, കുട്ടി അടിസ്ഥാനം മനസിലാക്കിയെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം. തിയറി മനസിലാക്കിയെന്ന് എന്നറിയാൻ അതു പ്രയോഗിക്കേണ്ട വഴിക്കണക്കുകൾ ചെയ്തിച്ചാൽ മതി. അത്തരം വഴിക്കണക്കുകൾ മാതാപിതാക്കൾക്കു തന്നെ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

സോഷ്യൽ സയൻസിൽ വർഷങ്ങളും പല കാലഘട്ടങ്ങളിലെ ഭരണപരിഷ്കാരങ്ങളും ഒക്കെയായും ഓർത്തിരിക്കാനുണ്ടാവുക. കാണാതെ പഠിക്കുകയാണ് ഇതിനുള്ള വഴി. മറന്നു പോകാതിരിക്കാനായി ചില കോഡുകൾ ഉണ്ടാക്കിയാൽ സംഗതി എളുപ്പമാണ്. കുട്ടിക്ക് അറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പഠിപ്പിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, കുഞ്ഞാലിമരക്കാരുടെ തലമുറകളെ പഠിക്കാൻ അവരെ സിനിമാ നടന്മാരുമായി ബന്ധിപ്പിച്ച് സിനിമ പോലെ മനസിലാക്കുക. അതുപോലെ രാജാക്കന്മാരുടെ പേരുകൾ ക്രമത്തിൽ ഓർക്കാൻ ആദ്യാക്ഷരങ്ങൾ ബന്ധിപ്പിച്ച് രസകരമായ വാക്കുകളുണ്ടാക്കുക.

സയൻസിൽ കൂടുതലും വസ്തുതകൾ ആണുള്ളത്. ഇവിടെയും ചില ആശയങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് മനസിലാക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പിക്കണം. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നിന്നു കുട്ടിക്ക് പഠിച്ചയമുള്ള ഉദാഹരണങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്ത് ഇതു ചെയ്യാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഭൂമിക്കു നാലു ലെയർ ഉണ്ടെന്നു പറയുമ്പോൾ, എന്താണെന്നു കുട്ടിക്കു മനസിലാകണമെന്നില്ല. പഠോട്ടയിൽ കാണുന്നതുപോലെ നാലു ചുറ്റുകൾ എന്നു പറഞ്ഞുകൊടുത്താൽ കുട്ടിക്ക് എളുപ്പമുണ്ടാവും. സയൻസിൽ ഇക്സ്പെഷനുകളും ഫോർമുലകളും ധാരാളമുണ്ടാവും. ഇവയൊക്കെ എഴുതി പഠിച്ചാൽ മറക്കില്ല. അതോടൊപ്പം ഇവ കുറിപ്പുകളാക്കി ചുറ്റിൽ ഒട്ടിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.





പരീക്ഷണമാവാതിരിക്കട്ടെ പരീക്ഷകൾ

പരീക്ഷയുടെ സമയത്ത് എല്ലാം കൂടെ ഒറ്റയടിക്ക് പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് തെറ്റായ പ്രവണതയാണ്. കൂടുതൽ അറിവ് പെട്ടെന്ന് തിരുകിക്കയറ്റുന്നത് ഓർമയെ സാരമായി ബാധിക്കും. ഓർമിക്കുന്നതിലുള്ള സ്വന്തം വിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്താനും ഇത് കാരണമാവാം. ഉറക്കമൊഴിഞ്ഞ് ഇടതടവില്ലാതെ പഠിക്കുന്നതിലേക്കും, അനാവശ്യ പരവേശത്തിലേക്കും കുട്ടികളെ നയിക്കാനേ അത് സഹായിക്കൂ. മനസ്സിന്റെ ശാന്തതയെയും ആരോഗ്യത്തെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പഠിച്ചത്രയും ഗുണകരമാവണമെന്നില്ല. ഇത്തരം പഠനം കേവലം ജയിക്കാനുള്ള മാർക്കിന് സഹായിച്ചേക്കാമെങ്കിലും, ആ അറിവ് പിന്നീട് മസ്തിഷ്കത്തിൽ നിലനിൽക്കണമെന്നില്ല.

തുടർച്ചയായുള്ള റിവിഷൻ പ്രധാനമാണ്. പരീക്ഷയോട് അടുക്കുമ്പോഴല്ല റിവിഷൻ നടക്കേണ്ടത്. ആഴത്തിലുള്ള പഠനവും, റിവിഷനും പരീക്ഷ അടുക്കും മുൻപേ കഴിഞ്ഞിരിക്കണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ, പരീക്ഷാ സമയത്ത് വളരെ ശാന്തതയോടെ ഇരുന്നു പഠിക്കുവാൻ കഴിയൂ. അപ്പോൾ കേവലം പരീക്ഷയ്ക്കുള്ള പദ്ധതി മെനയലും, ക്രോഡീകരണവും, നോട്ടുകളുടെ അനായസകരമായ പുനർവായനയും മാത്രമേ അവശേഷിക്കൂ.

പരീക്ഷയോടടുക്കുന്ന ദിവസങ്ങൾ പ്രധാനമായും മാറ്റി വെക്കേണ്ടത് പഴയ ചോദ്യപേപ്പർ പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ്. ചോദ്യത്തിന്റെ രീതികൾ, പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ, ചോദ്യം വന്നിട്ടുള്ള പൊതുമേഖലകൾ, ഓരോ ചോദ്യവും അഭിമുഖീകരിക്കാനെടുക്കേണ്ട സമയം തുടങ്ങി പല കാര്യങ്ങളും അവിടെ നിന്നും ലഭിക്കും. പരീക്ഷയുടെ പൂർണ്ണ വിജയത്തിന്റെ വലിയൊരു പങ്ക് വഹിക്കാൻ ഈ രീതിക്ക് സാധിക്കും.

ഉറക്കവും, ഭക്ഷണവും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പരീക്ഷ സമയത്ത് ഉറക്കം കളഞ്ഞു പഠിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. അതുപോലെ കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും ഉറപ്പു വരുത്തുക. മാനസിക ഉല്ലാസം തരുന്ന കായികപരമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് പഠനത്തിനുള്ള ഊർജ്ജം നില നിർത്താൻ സഹായിക്കും. മൊബൈൽ ഫോണിന്റെയും, പ്രത്യേകിച്ച് സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെയും ഉപയോഗം കഴിവതും പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതാണ് നല്ലത്.

ചോദ്യപേപ്പർ കൂൾഓഫ് സമയത്ത് തന്നെ ഓടിച്ചു നോക്കുന്നതും, അറിയാവുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ ആദ്യം എഴുതിത്തുടങ്ങുന്നതും ശീലമാക്കണം. അനാവശ്യമായി എഴുതി സമയം കളയരുത്. സമയത്തെക്കുറിച്ച് ബോധം വേണം. കൈയ്യക്ഷരവും, എഴുതുന്ന ശൈലിയും വളരെ പ്രധാനമാണ്. പരീക്ഷ എഴുതുന്നത് ഒരു കലാപരമായ പ്രവൃത്തിയായിത്തന്നെ കാണണം. പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞുവന്നാൽ ആ പരീക്ഷയെ ഉടൻ വിലയിരുത്താതിരിക്കുക. കഴിഞ്ഞ പരീക്ഷയെ കുറിച്ചുപേടിക്കാതെ ഇനി വരാനിരിക്കുന്ന പരീക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ആത്മവിശ്വാസം കെടാതെ സൂക്ഷിക്കണം.



കുട്ടികൾ തയ്യാർ; രക്ഷിതാക്കളോ ?

പരീക്ഷ, പഠനം എന്നെല്ലാം പറയുമ്പോൾത്തന്നെ കുട്ടികളേക്കാൾ ആശങ്ക ഒരുപക്ഷെ രക്ഷിതാക്കൾക്കുമാണ്. അത്തരം ടെൻഷനുകൾ കുട്ടികളിൽ അടിച്ചേല്പിക്കും വഴി, അവരെ ആശയക്കുഴപ്പത്തിൽ ആക്കുകയല്ലാതെ മറ്റൊന്നും നേടാൻ കഴിയില്ല. 50% മാർക്ക് കിട്ടിയ കുട്ടിയെ 80% ആക്കുവാനും പിന്നീട് 100% ആക്കുവാനുമുള്ള പ്രക്രിയ ഇപ്പോൾ സമൂഹത്തിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്. അതു നേടാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അവരെ വഴക്ക് പറയുകയും, അതവരെ മാനസികമായി തളർത്തുകയും ചെയ്യും. പഠനം ജീവിതത്തിന്റെ സുപ്രധാന ഭാഗം തന്നെയാണ്. പക്ഷേ, നൂറുശതമാനം കിട്ടിയാൽ മാത്രമല്ല അവർ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുക. ഓരോകുട്ടികൾക്കും അവനവന്റേതായ മികവുകളും പരിമിതികളും ഉണ്ടായിരിക്കും. അത് മനസ്സിലാക്കി അവരുടെ കൂടെ നിൽക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

പ്രശ്നങ്ങളെ തിരിച്ചറിയൽ

ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ പഠനപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയാൽ അത്രയും നേരത്തേ തിരുത്താം. പഠിച്ച് എന്നു നിരന്തരം പറയുന്നതിനു പകരം കുട്ടിക്ക് സ്കൂളിൽ പോകാൻ ഇഷ്ടമാണോ, പഠിക്കാൻ താൽപര്യമുണ്ടോ, താൽപര്യക്കുറവ് എന്തുകൊണ്ടാണ് എന്നെല്ലാം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കണം. പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കം പോകുന്നതു പഠനവൈകല്യം അല്ലെങ്കിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കാരണമാണ് എന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അത് അംഗീകരിക്കുക. ഈ മേഖലയിൽ വൈദഗ്ധ്യമുള്ള മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനെയോ ശിശുരോഗവിദഗ്ധനെയോ കാണാം. പല മാതാപിതാക്കളും ഈ പ്രശ്നം അംഗീകരിക്കില്ല. എന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ ബുദ്ധിക്ക് ഒരു കുഴപ്പവുമില്ല എന്ന നിലപാടായിരിക്കും അവരുടെത്. മറ്റൊരു വിഭാഗം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത് കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിക്ക് എന്തോ തകരാറുണ്ട്, അതിനി മാറ്റിയെടുക്കാനൊന്നും ആവില്ല എന്നാണ്. ഈ രണ്ടു നിലപാടുകളും അപകടമാണ്. പഠനവൈകല്യമുണ്ട് എന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ നിനക്ക് ഒരു രോഗമുണ്ട് എന്ന രീതിയിൽ കുട്ടിയോടു സംസാരിക്കരുത്.

അവബോധം സൃഷ്ടിക്കൽ

പരീക്ഷകളെ മാത്രം ലക്ഷ്യം വെച്ച് കൊണ്ടാകരുത് കുട്ടികളുടെ പഠനം. ആ അവബോധം ആദ്യം വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളാണ്. രക്ഷിതാക്കളുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉപാധി മാത്രമായി പലപ്പോഴും കുട്ടികളെ കാണാറുണ്ട്. തന്റെ കുട്ടി ഏറ്റവും മിടുക്കനാകണം, ഫുൾ എപ്പസ് വാങ്ങണം എന്നതൊക്കെ പല മാതാപിതാക്കളുടെയും അഭിമാനപ്രശ്നമായി മാറുന്നു. ഈ മനോഭാവം കുട്ടികളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യം വഷളാകുന്നതിലേക്കുവരെ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ടെത്തിക്കും. മാർക്കുകൾ അല്ല, അറിവാണ് പ്രധാനം എന്ന ബോധം കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കണം. പരീക്ഷകൾ അടക്കുമ്പോൾ അതിനുതകുന്ന പഠനരീതികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് ഒഴിച്ചാൽ, അറിവുകൾക്ക് സമൂഹത്തിലുള്ള പ്രായോഗിക ഉപയോഗങ്ങൾ കുട്ടികളെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്.

മെച്ചപ്പെട്ട അന്തരീക്ഷം ഉറപ്പ് വരുത്തൽ

പ്രോത്സാഹനജനകവും പ്രചോദനാത്മകവുമായ അനുകൂല കുടുംബാന്തരീക്ഷം പഠനത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. ഇത് നൽകാൻ രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. ശിക്ഷകൾ, കുട്ടികളിൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ എല്ലാം ഒഴിവാക്കണം. പഠനം കൃത്യമായും സമയക്രമം പാലിച്ചു നടത്തുന്നതിനുള്ള സഹായം, പാഠ്യേതര വായനക്കും മറ്റു ഹോബികൾക്കുമുള്ള പ്രചോദനം കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. സംതുപ്തമായ കുടുംബ ബന്ധവും അഭിപ്രായങ്ങൾ തുറന്നു പറയാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങളും കുട്ടികൾക്ക് പഠനം കൂടുതൽ സുഖകരമാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. രക്ഷിതാക്കൾ അമിത ഇടപെടലുകൾ നടത്തരുത്. എന്നാൽ നിരീക്ഷണം ഒഴിവാക്കുകയും അരുത്. മറ്റു കുട്ടികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി വിഷമിപ്പിക്കരുത്. വീട്ടിലെ മുത്തകുട്ടി പഠനത്തിൽ മിടുക്കനാണെങ്കിൽ അവനെ കണ്ടു പഠിക്കാൻ എന്ന് ഒരിക്കലും പറയരുത്.

കുട്ടികൾക്ക് മികച്ച സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷം ലഭിക്കുന്നുവെന്ന കാര്യം ഉറപ്പാക്കാനും രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. അധ്യാപകരുമായി നിരന്തര സമ്പർക്കം പാലിക്കണം. ഭീതി ഇല്ലാതെ, സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെടാതെ പഠനം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാൻ കുട്ടികൾക്ക് കഴിയണം. അതിന് പ്രാപ്തമാക്കുന്ന തരത്തിൽ വ്യക്തിശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കണം. ആവശ്യമായ ഉറക്കം, വ്യായാമം, വിനോദങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പ്രധാനം. എങ്കിലേ പഠനം കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായും സർഗാത്മകമായും മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

ശരിയായ നിരീക്ഷണം

പഠിക്കാനിരുന്നാൽ തുടർച്ചയായി മണിക്കൂറുകളോളം കുട്ടികൾ പഠിച്ചില്ലെങ്കിൽ മാതാപിതാക്കൾക്കു സമാധാനമാകില്ല. എല്ലാ ദിവസവും എല്ലാ വിഷയങ്ങളും രാത്രി വൈകിയും ഇരുന്നു മക്കൾ പഠിക്കാറുണ്ടെന്ന് സമാധാനപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. കുട്ടിക്കിഷ്ടമുള്ള വിഷയം മാത്രമാവും അങ്ങനെ പഠിക്കുന്നത്. എന്നും എല്ലാ വിഷയങ്ങളും കഴിവതും പഠിക്കാം. പക്ഷേ, രാത്രിയും രാവിലെയുമായി മൂന്നു മണിക്കൂർ പഠിച്ചാൽ മതിയാവും. ഹോംവർക്കിനുള്ള സമയവും ഇതിലുൾപ്പെടും. ക്ലാസിൽ നന്നായി ശ്രദ്ധിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് അന്നു പഠിപ്പിച്ച ഒരു വിഷയം പഠിക്കാൻ 10 മിനിറ്റ് മതി. 20 മിനിറ്റു കഴിയുമ്പോൾ 5 മിനിറ്റ് ഇടവേള ആവശ്യമാണ്. പാട്ടു കേൾക്കുകയോ ചെറിയ ഗെയിം കളിക്കുകയോ എഴുന്നേറ്റുപോയി ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിച്ചു തിരിച്ചു വരികയോ ആവാം. അതിനുശേഷം അടുത്ത വിഷയം പഠിക്കാനെടുക്കാം. 20 മിനിറ്റിലധികം ഒരു കാര്യത്തിൽ ഏകാഗ്രതയോടെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ കുട്ടികൾക്കാവില്ലെന്നാണു ശാസ്ത്രീയമായ നിരീക്ഷണം. പഠിക്കുമ്പോൾ മറ്റെല്ലാകാര്യങ്ങളും മാറ്റി വെച്ച് അക്കാര്യം മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കണം എന്നു മാത്രം.



ശരിയായ സമീപനം

പഠനത്തിൽ അവർ നേരിടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അവരോട് തന്നെ ചോദിച്ചറിഞ്ഞ്, അതിനുള്ള പരിഹാരം കാണുക. അതേ സമയം, പരീക്ഷ സമയത്ത് അവരുടെ പുറകേ നടന്ന് പഠിക്കാൻ അവരെ നിർബന്ധിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യില്ല. അതവരെ കടുത്ത മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളിലേക്കും നയിച്ചേക്കാം. തങ്ങളുടെ വിദ്യാഭ്യാസക്കുറവു കാരണം കുട്ടികളുടെ അടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കാണിക്കുന്ന ശ്രദ്ധ തുടർപഠനത്തിൽ കാണിക്കാത്ത മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി, അവരുടെ അധ്യാപകരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എന്തെല്ലാം പഠിക്കണമെന്നും എങ്ങനെയൊക്കെ പഠിക്കാം എന്നും നിരന്തരം വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

പെരുമാറ്റത്തിലെ പക്വത

കുട്ടിയെ ഇരുട്ടപ്പേരുകൾ വിളിച്ച് കളിയാക്കാൻ വീട്ടിൽ ആരെയും അനുവദിക്കരുത്. മണ്ടൻ, മഠയൻ എന്നിങ്ങനെ വിളിക്കുന്നത് കുട്ടിയുടെ മനസിൽ വലിയ മുറിവുകളുണ്ടാക്കും. ഇരുട്ടപ്പേരുകളിലേക്ക് വളരാനുള്ള പ്രവണതയും കുട്ടികളിൽ കാണാറുണ്ട്. ടീവി, മൊബൈൽ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ അവരെ വഴക്കു പറയാതെ, കാര്യങ്ങൾ സാവധാനത്തിൽ പറഞ്ഞു ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

പഠനത്തിലെ പങ്കാളി

കുട്ടികളുടെ ജീജ്ഞാസ അവരുടെ വളർച്ചയുടെ പ്രധാന ചേരുവയാണ്. ക്ഷമയോടെ അവരുടെ ചോദ്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുകയും, അറിയുന്ന ഉത്തരം പറയുകയും ചെയ്യുക. അറിയില്ലെങ്കിൽ അറിവുള്ളവരോടു ചോദിച്ചു പറഞ്ഞു തരാമെന്നു പറയുകയും, അങ്ങനെ ചെയ്യുകയും വേണം. എത്ര പ്രയാസമുള്ള വിഷയമായാലും ഹോംവർക്ക് മക്കൾക്കു ചെയ്തു കൊടുക്കരുത്. പകരം നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാം. വീട്ടിൽ മോഡൽ പരീക്ഷയാവാം. ക്ലാസിലേതു പോലെ വീട്ടിൽ പരീക്ഷ എഴുതുന്നതു കുട്ടി ഇഷ്ടപ്പെടും. ഒട്ടേറെ ഗുണവും ചെയ്യും.

മികച്ച മാർഗദർശി

പല കുട്ടികളുടെയും പാടവം പലതായിരിക്കും. ചിലർക്ക് ഭാഷ, കണക്ക് എന്നിവയോടു താൽപര്യവും കഴിവും കൂടുതലായിരിക്കും (ഡസ്ക്ടോപ്പ് സ്കിൽസ്). ചിലർക്കു മെക്കാനിക്കൽ സ്കിൽസ്, കലാപരമായ വാസന, മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള കഴിവ് തുടങ്ങിയവയാകും കൂടുതൽ. ഡസ്ക്ടോപ്പ് സ്കിൽസ് കൂടുതലുള്ളവരിൽ മറ്റു മെക്കാനിക്കൽ സ്കിൽസ് കുറയുന്നതായി പൊതുവെ കാണാം. നേരെ തിരിച്ചും. അതിനാൽ കണക്കിൽ എന്റെ കുട്ടികൾ പിന്നിലാണ് തുടങ്ങിയ ആശങ്കകൾ വേണ്ട.

ഭാവിയിൽ ഏതു വിഭാഗത്തിനോടാണു കുട്ടിക്കു താൽപര്യമെന്നു തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ പ്ലസ്ടു തലത്തിൽ അഭിരുചി പരീക്ഷയിൽ പങ്കെടുത്താൽ മതി. അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടികളോട് തുടരെത്തുടരെയുള്ള ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ അവരുടെ അഭിരുചികൾ മനസിലാക്കണം.



ആരോഗ്യം പ്രധാനം

നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കാണ് നല്ലപോലെ പഠിക്കാനും സാധിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഊർജം മാത്രമല്ല, എല്ലാ പോഷകങ്ങളും കൃത്യമായി ലഭിക്കുന്നതായിരിക്കണം ഈ പ്രായത്തിലെ ആഹാരം. വളരുന്ന പ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾക്കു നിറയെ എനർജിയും, പ്രോട്ടീനും ആവശ്യമാണ്. ശരിയായ അളവിൽ ശരിയായ ഭക്ഷണം കൃത്യസമയത്തു കഴിക്കാനുള്ള ശീലം കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കണം. ദിവസേനയുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ എല്ലാ ഭക്ഷ്യ ഗണത്തിലുംപെട്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക. പ്രാതൽ നിർബന്ധമായും കഴിച്ചിരിക്കണം. തലച്ചോർ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കണമെങ്കിൽ പ്രാതൽ കഴിച്ചേ മതിയാകൂ. സ്കൂളിലേക്കു പോകുവാനുള്ള തിരക്കിൽ പാലോ ചായയോ മാത്രം കുടിച്ച് ഓടാൻ അനുവദിക്കരുത്. അത് അസിഡിറ്റിക്കു കാരണമാകും.

പരീക്ഷയിൽ ഒറ്റക്കല്ല

പരീക്ഷയടുക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഉത്കണ്ഠയുണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണെങ്കിലും അവ കുട്ടികളിലേക്ക് പകർന്ന് അവരെ തന്നെ കഴപ്പത്തിലാക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പരീക്ഷാക്കാലത്ത് പുലർച്ചെ നാല് മണിക്ക് കുട്ടികളെ വിളിച്ചുണർത്തി പഠിക്കാൻ ഉപദേശിച്ചിട്ടു, പോയി സ്വന്തം ഉറക്കം തീർക്കുകയോ, മറ്റു ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുകയോ അല്ല ഉത്തമ മാതാ പിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്. മറിച്ച്, കുട്ടികൾക്കൊപ്പം കുറച്ച സമയം ചെലവഴിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അവരുടെ പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കൊപ്പം കൂടാൻ ശ്രമിക്കണം. അത് കുട്ടികൾക്ക് വലിയ പ്രചോദനമായേക്കും. അവരോടൊപ്പം അല്പം വ്യായാമം (ഉദാഹരണത്തിന് രാവിലെ നടക്കാൻ പോകുക, ചെറിയ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക), വർത്തമാനങ്ങൾ, പാഠ്യ ഭാഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള രസകരമായ ചർച്ച, എന്നിവയെല്ലാം കുട്ടികളുടെ പഠനത്തോടുള്ള സമീപനത്തെ സാധൂകരിക്കുകയും, അവരിലെ മാനസികസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യും.



എങ്ങനെയും പഠിക്കാം

കുട്ടികളെ നിശ്ചിത സ്ഥലത്ത് ഇരുന്ന് പഠിക്കണമെന്നു നിർബന്ധിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. പഠനമുറയിൽ തന്നെയിരുന്നു അവർ പഠിക്കണമെന്നില്ല. അടുക്കളയിൽ വന്നിരുന്നു പഠിച്ചാൽ പോലും തടയേണ്ട. പക്ഷേ, കിടന്നുകൊണ്ടു പഠിക്കുന്നതു ഗുണം ചെയ്യില്ല. കിടക്കുമ്പോൾ വിശ്രമിക്കുക എന്ന സന്ദേശമാണ് ശരീരത്തിനും മനസിനും കിട്ടുക. അതിനാൽ ഇരുന്നുള്ള പോസ് ആണ് പഠനത്തിനു നല്ലത്. മനസിന് ഏകാഗ്രമായി ഒരു സമയത്ത് ഒരു കാര്യത്തിലാണു പൂർണ്ണമായും ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയുക. ചിലർക്കു സംഗീതം കേട്ടുകൊണ്ടു പഠിക്കാൻ കഴിയുന്നത് ആർജിച്ചെടുത്ത കഴിവു കൊണ്ടാണ്. പൊതുവേ, മൂന്നു വിധത്തിൽ പഠിക്കുന്നവരുണ്ട്. ചിലർ കണ്ടു പഠിക്കും (വിഷ്വൽലേണേഴ്സ്) ചിലർ കേട്ടു പഠിക്കും (ഓഡിറ്ററി ലേണേഴ്സ്) ചിലർ നടന്നു വായിച്ചു തൊട്ടറിഞ്ഞും പഠിക്കും (കൈനിസ്റ്ററ്റിക് ലേണേഴ്സ്). അതിനാൽ എന്റെ കുട്ടി ഒന്നും വായിച്ചു പഠിക്കില്ല എന്നു പരാതി പറയുന്നതു പൂർണ്ണമായും ശരിയല്ല.



സ്റ്റാർട്ട് ഫോൺ ഒരു വിലമ്പല്ല

കോവിഡാനന്തരം നമ്മൾ പഠിച്ച വലിയൊരു പാഠമാണ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ മൊബൈൽ ഫോണിന്റെയും മറ്റ് അനുബന്ധ സാങ്കേതിക ഉപകരണങ്ങളുടേയും അനിഷേധ്യമായ പങ്കിനെക്കുറിച്ച്. കുടുംബങ്ങളിലേക്കും, കുട്ടികളിലെ മനസിലേക്കുമുള്ള ടെലിവിഷന്റെയും മൊബൈലിന്റെയും ഇരമ്പിക്കയറ്റം ലോകമെമ്പാടുമുള്ള രക്ഷിതാക്കളിൽ സൃഷ്ടിച്ച ആശങ്ക ചെറുതൊന്നുമല്ല. വിശാലമായ ക്ലാസ്റൂമുകൾ മൊബൈൽ സ്ക്രീനിലേക്ക് ചുരുക്കപ്പെട്ട കോവിഡ് കാലഘട്ടം സാങ്കേതിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും, ഇന്റർനെറ്റ് എന്ന വിശാലമായ വിജ്ഞാന ശ്രോതസ്സിന്റെയും അപരിമിതമായ സാധ്യതകളെ തുറന്നിട്ടു എന്നുവേണം മനസ്സിലാക്കാൻ. ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾ രാത്രി മുഴുനീളെ കണ്ണിൽ ഹുർക്കിൽ കോലും, കാൽക്കൽ തണുത്ത വെള്ളവുമായി പഠിക്കേണ്ടതില്ല. ലൈബ്രറികൾക്കപ്പുറം ഇന്ന് അറിവിന്റെ വലിയൊരു ശേഖരം കുട്ടികളുടെ വിരൽത്തുമ്പത്തുണ്ട്. "നീ ഫോൺ അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു" എന്ന വിമർശനവുമായി കുട്ടികൾക്ക് നേരെ വിരൽച്ചൂണ്ടുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ഓൺലൈൻ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ അവബോധം നേടേണ്ടതായുണ്ട്.

ഡിജിറ്റൽ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ച് വിദ്യാഭ്യാസം എങ്ങനെ ആയാസരഹിതവും ആനന്ദകരവുമാക്കാം എന്നതാണ് പ്രധാനം. നിരവധി ഓൺലൈൻ കോഴ്സുകൾ ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. വിദേശ സർവകലാശാലകളും, ഇന്ത്യയിലെ മികച്ച ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും നടത്തുന്ന വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിലെ കോഴ്സുകൾ വഴി പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനും, അംഗീകാരമുള്ള സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കരസ്ഥമാക്കാനും കഴിയും. ഇത് ജോലി സാധ്യത കൂട്ടുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. കലാപരമായും, കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രോഗ്രാം സംബന്ധമായും തുടങ്ങി അനവധി മേഖലകളിൽ നമ്മുടെ ചുട്ടുവട്ടത്തു കിട്ടാത്ത അവസരങ്ങൾ ഇത്തരം പഠനനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. വളരെ വേഗത്തിൽ പഠന മേഖലയിലെ പുത്തൻ കണ്ടെത്തലുകളും, വാർത്തകളും, വിശകലനങ്ങളും വിരൽതുമ്പിൽ ലഭ്യമാകുമ്പോൾ ഒരിക്കലും അതിനോട് വിമുഖത പ്രകടിപ്പിക്കരുത്. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ശരിയായ ഉപയോഗം കുട്ടികളിൽ മനസിലാക്കി കൊടുക്കുക വഴി, അറിവിന്റെയും വിനോദത്തിന്റെയും വലിയ ജാലകം അവർക്ക് മുന്നിൽ തുറക്കപ്പെടുകയാണ്. പക്ഷേ, അകലെയുള്ള ലോകവുമായി അടുത്തിടപഴകുമ്പോൾ, അടുത്തുള്ള ലോകത്തെ മറന്നു പോകുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യമാണ്. ചുറ്റുപാടുകളെയും, യാദാർഥ ബന്ധങ്ങളെയും അതേസമയം ശ്രദ്ധിക്കാനും കാത്തു സൂക്ഷിക്കാനും രക്ഷിതാക്കളുടെ സദാ ജാഗ്രത വേണം.



ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കുള്ള സംശയങ്ങളും ചോദ്യങ്ങളും അറിയിക്കേണ്ട വിലാസം

സാന്ത്വന പദ്ധതി,
 ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ,
 വിശ്വാസ് ഭവൻ, മണ്ണൂർ P.O,
 തൃശ്ശൂർ -680651
 ഫോൺ: +919745556222
 (Whatsapp and call)





ലുക്കൗട്ട്

ഇന്ന് എന്റെ സുപ്പർവൈസറുടെ മകനെ ആദരിക്കലായിരുന്നു. ഏതോ കളിയിൽ സംസ്ഥാനതലം ജയിച്ചതിന്. ഇവനെ ഇങ്ങനെ പടിപ്പിച്ചിട്ടു വല്ല കാര്യം ഉണ്ടോ? വല്ല സ്പോർട്സിനിലും പറഞ്ഞു വിട്ടാൽ മതിയായിരുന്നു. അതെങ്ങനെയെന്ന് നേരവും കത്തിവരച്ചു കളിക്കലല്ലേ പണി. ദേ.. അത് കണ്ട് ഇപ്പോ ഇവളും തുടങ്ങി..



നീ ഇങ്ങനെ കളിയും തെണ്ടിത്തിരിഞ്ഞും നടന്നോ. അപ്പുറത്തെ വീട്ടിലെ പയ്യൻ എൻട്രൻസ് പൂജ പേലെ എഴുതിയെടുത്തത് കണ്ടോ? അതും നല്ല നാക്കോടെ. കണ്ടു പഠിക്കാ, അമ്മയുടെ മാനം കളയാതെ..

നിങ്ങളു് രെണ്ടും ആ ചെക്കന് കൊറയ് മനസമാധാനം കൊട്കോ? ഒന്ന് വെറുതെ വിട്. അവനെനേലും വരയ് ജീവിയോളം. നിന്നെയൊക്കെ വെച്ച് നോക്ക്മ്പം ഞാനൊക്കെ എന്തൊരു ഭേദാർന്ന..!!



ചേട്ടാ നമുക്ക് പടം വരയാലോ.. ഇത് ശരിയാവണില്ല. വാ.. പ്ലീസ്...

ഹാവു.. ബോധോള്ള ഒന്നെങ്കിലും ഇണ്ടല്ലോ ഇവ്ടെ..!!!



മാനസികാരോഗ്യം
എല്ലായിടത്തും
എല്ലാവർക്കും



ഏതു പ്രായക്കാർക്കും
സൗജന്യ കൗൺസിലിംഗ്
സേവനങ്ങൾക്കായി

വിളിക്കേണ്ട നമ്പർ

97 4555 6222



SANTHWANA



ESAF

SINCE 1992